

IDEAS DE COMIDAS DE WIC

JUGOS

Cazuela de Atún
Ensalada de Espinaca con Aderezo
Rebanada de Pan
Leche/Jugo
Pastel de Zanahoria

Pollo a la Naranja
Trocitos de Brocoli
Papa al Horno
Pan o Bolillo
Leche/Jugo
Pudín de Chocolate

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas en base a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesiten recibir esta información en alguna forma alternativa (Braille, cintas grabadas, et cetera) deben ponerse en contacto con el TARGET Center al teléfono (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para dejar constancia de una queja, hoy que diríjase por escrito al: Administrator, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la igualdad de empleo a todos.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nida, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron \$1,414.00 por 6,000 copias. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-135A a través de Shipping/ Receiving del OSDH. Impresiones 7/97.



JUGOS

Los jugos de WIC proporcionan la vitamina C necesaria para combatir enfermedades y curar heridas. La vitamina C ayuda también a que el cuerpo absorba y use el hierro que se obtiene de otros alimentos.

Maneras de Usar los Jugos de WIC

- Use jugo de manzana, piña o naranja en lugar de parte del agua necesaria para preparar cereal cocido.
- Combine varios jugos de WIC para hacer un ponche de frutas. Tal como jugos de naranja y piña.
- Haga paletas. Ponga jugo de WIC en una bandeja para hielo, póngale palitos de paleta y congele.
- Cuando haga aderezos para ensaladas use jugo de WIC como parte del vinagre.
- Remoje zanahorias ralladas en jugo de naranja para un delicioso bocadillo.
- Sirva jugo de naranja u otros jugos en el lonche o merienda o a cualquier hora.
- Cocine zanahorias en jugo de naranja para un bocadillo con sabor especial.
- Ponga una pequeña cantidad de jugo de naranja sobre un plato de fruta fresca o enlatada.

Recetas que Utilizan Jugos de WIC

BOCADILLO DE ZANAHORIA Y PIÑA

1 cucharada de jugo de limón 2 tazas de jugo de piña*
1/8 cucharadita de albahaca
1/2 taza de zanahoria cruda cortada en cuadritos
Muela todos los ingredientes en la licuadora.

POLLO A LA NARANJA

6 onzas de jugo de naranja congelado; descongélelo.*
1 cucharada de cebolla picada ¼ taza de salsa teriyaki
1 cucharadita de perejil picado ½ cucharadita de polvo de ajo
¼ cucharadita de pimienta negra 8-10 piezas de pollo

Combine todos los ingredientes, excepto el pollo. Deje reposar por 10 minutos. Adobe el pollo en esta mezcla por 8 horas o toda la noche. Homee o ase a la parrilla.

BOLAS DE NARANJA

1 libra de galletas graham molidas 1 barra de margarina
1 libra de azúcar pulverizada
1 bote de 6 onzas de jugo congelado de naranja*

Combine todos los ingredientes. Haga 100 bolitas pequeñas y revuelquelas en coco rallado. Guarde en el refrigerador.

PASTEL FACIL DE ZANAHORIA

1 paquete de harina preparada para pastel (yellow cake mix)
1½ tazas de zanahoria rallada ¼ taza de jugo de naranja*

Mezcle los ingredientes juntos. Homee según las direcciones, pero quizá se lleve 15 minutos más. Sirvalo con una mezcla de azúcar pulverizada y jugo de naranja o sirvalo solo.

* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.